

# 県民の健康を守るプロジェクト事業

コロナ禍で運動・スポーツをする機会が減少している中、室内でも効果的な運動やストレッチの紹介動画を制作・活用し、すべての世代で運動習慣を継続・定着させることにより、県民の心身の健康を守ります。



## スポーツでつながり、心と身体の元気を取り戻そう

家でできる  
運動ないかな？



体を動かしたいなあ

- ♪ 子どもから高齢者まで世代に応じた運動やストレッチの動画づくり
- ♪ 動画を活用した運動やストレッチを体験する機会づくり
- ♪ 県民の皆さんに動画を周知・拡散
- ♪ 動画の活用により、すべての世代で運動習慣を継続・定着させる

体を動かすって  
気持ちいい！



心も体も  
元気！元気！

運動不足を  
解消！



生活習慣病の  
予防になるわ！

これなら  
ずっと  
続けられるわ！

## 期待される効果

- ・コロナ禍の中、スポーツの素晴らしさを実感し元気を取り戻すとともに、運動不足を解消し運動・スポーツの実施率の向上につながります。
- ・運動を楽しみながら日常生活に組み込み、継続することで、企業の健康経営、生活習慣病や介護の予防・改善、障がい者の運動意欲向上など、さまざまな効果が期待でき、運動・スポーツを通じた健康づくりにつながります。

## 取組内容

### ●子どもから高齢者まで世代に応じた運動やストレッチの動画をつくります

三重とこわか国体・三重とこわか大会出場予定選手や地元トップチームなど、県民の方に応援いただきたいアスリートを起用して、子どもや高齢者、障がい者など世代別の運動やストレッチの動画を制作します。

### ●動画を活用した運動やストレッチを体験する機会をつくります

家族などで参加できる県主催のイベントなどで動画を活用した体験教室を実施したり、県内企業に対し、動画の普及啓発について協力を依頼し、家族や友達、職場など、みんなで楽しみながら健康づくりに取り組みます。

### ●県民の皆さんに動画をひろめます

県・市町のホームページへの動画の掲載や、テレビや商業施設等で放送するとともに、三重とこわか国体・三重とこわか大会の広報活動と一体的にPRするなど、あらゆる機会を捉えて県民の皆さんに周知します。

### ●楽しみながら運動習慣を継続・定着させる環境をつくります

運動不足になりがちなビジネスパーソン世代や女性をはじめ、子どもや高齢者、障がい者の方など、すべての方々が動画を活用して楽しみながら無理なく運動を継続するために、企業や学校、児童・高齢者関連施設などに対して、動画活用の継続・定着と効果検証の体制構築を働きかけます。